Sábado 11 de enero del 2025

Director: Carlos Salinas Guerrero

el Popular

S/ 1.00

www.elpopular.pe

ELEVA A $ 25 MILLONES LA RECOMPENSA POR LA CAPTURA DEL DICTADOR VENEZOLANO

EE.UU. PIDE CABEZA DE MADURO



REWARD

INCREASE OF UP TO

$25,000,000 USD

FOR INFORMATION LEADING TO THE ARREST AND/OR CONVICTION OF



Nicolás Maduro Moros

FOR NARCO-TERRORISM CONSPIRACY, COCAINE IMPORTATION CONSPIRACY, CONSPIRACY TO USE AND CARRY MACHINE GUNS AND DESTRUCTIVE DEVICES IN FURTHERANCE OF A DRUG CRIME

SEND TIPS TO DEA:

CartelSolesTips@dea.gov (e-mail)

ALL IDENTITIES ARE KEPT STRICTLY CONFIDENTIAL





PÁGINA 2

▸ Tambien paga por información que ayude a arresto de Cabello y Padrino. ▸ Tirano de todas maneras juramentó para tercer mandato. ▸ Trump reconoce a González como “presidente electo”.

“MUJER DE HIERRO”

▸ Korina Rivadeneira critica a Maduro y elogia a Maria Corina Machado. PÁG. 7

CONFIRMADO

▸ Anuncian de forma oficial choque de Inter de Messi con la ‘U’ el 29 en Lima. PÁG. 10

EE.UU. OFRECE AHORA $25 MILLONES PARA QUIEN FACILITE CAPTURA DE MADURO

Sube la recompensa

✚ Lo acusan de conspiración, narcotráfico y corrupción. ✚ Dictador juramentó para nuevo mandato sin mostrar aún las actas que demuestren su victoria.

WASHINGTON. El Gobierno de Estado Unidos, a cargo del presidente Joe Biden anunció nuevas medidas contra el régimen dictatorial de Nicolás Maduro tras que un alto funcionario llamó una "toma de posesión presidencial fraudulenta", que permitió al dictador de Venezuela jurar para un tercer mandato ayer.

Entre las medidas se puede mencionar nuevas recompensas por información que conduzca a la captura de Maduro y funcionarios cercanos a él.

Entre ellos se menciona al ministro de Interior, Diosdado Cabello Rondón, de quien se dice es en verdad el hombre fuerte del régimen que ya lleva 25 años en el poder; y el ministro de Defensa, Vladimir Padrino López. A todos se les relaciona con delitos de conspiración para distribuir cocaína, narcotráfico y corrupción.

"Hemos aumentado la recompensa a 25 millones" por información que permita capturar al presidente y su ministro del Interior, Diosdado Cabello", dijo en la red social X, el jefe de la diplomacia estadounidense Antony Blinken

Añadió que el Gobierno ha sumado una nueva recompensa de 15 millones de dólares por el ministro de Defensa, Vladimir Padrino.



$25,000,000 USD

FOR INFORMATION LEADING TO THE ARREST AND/OR CONVICTION OF



Nicolás Maduro Moros

FOR NARCO-TERRORISM CONSPIRACY, COCAINE IMPORTATION CONSPIRACY, CONSPIRACY TO USE AND CARRY MACHINE GUNS AND DESTRUCTIVE DEVICES IN FURTHERANCE OF A DRUG CRIME

SEND TIPS TO DEA:



CartelSolesTips@dea.gov (e-mail)

ALL IDENTITIES ARE KEPT STRICTLY CONFIDENTIAL



REWARD

$25,000,000 USD

Diosdado Cabello Rondón



$15,000,000 USD



Vladimir Padrino López



AL IGUAL QUE CON MADURO, EE.UU. TAMBIÉN ELEVÓ PAGO POR CABELLO E INCLUYÓ AL MINISTRO PADRINO CON 15 MILLONES.



MADURO JURAMENTÓ Y PRONUNCIÓ UN DISCURSO DESAFIANTE E IRÓNICO.

También amplió las restricciones de visa a "personas afines a Maduro" e impuso sanciones a ocho altos cargos venezolanos por dirigir organismos económicos y de seguridad "que permiten la represión" y "la subversión de la democracia".

¿Y LAS ACTAS?

Contra toda oposición, Maduro juramentó para un tercer periodo al frente del Gobierno de Venezuela, pese a que insite en no presentar las actas con los resultados de las elecciones que él -dice, le favorecieron.

No obstante la oposición asegura que el candidato de la oposición, Edmundo González, obtuvo casi el 70% de los votos, según el 80% de las actas de escrutinio publicadas por la alianza antichavista.

"Digan lo que quieran, hagan lo que quieran, pero esta toma de posesión no la pudieron impedir", dijo Maduro en su desafiante discurso tras asumir su polémico tercer mandato.

TRUMP DICE ES "EL PRESIDENTE ELECTO"

Apoya a González



TRUMP EXPRESA DE MANERA CONTUNDENTE SU RECHAZO CONTRA MADURO.

WASHINGTON. Donald Trump llamó "presidente electo" al opositor venezolano Edmundo González Urrutia antes de la investidura del mandatario Nicolás Maduro. "La activista democrática venezolana María Corina Machado y el presidente electo González expresan pacíficamente las voces y la VOLUNTAD del pueblo venezolano con cientos de miles de personas manifestándose contra el régimen" chavista, afirmó el magnate en su plataforma Truth Social. El republicano, que volverá a la Casa Blanca el 20 de enero para un segundo mandato, recuerda que la "comunidad venezolano-estadounidense en EE.UU. apoya abrumadoramente una Venezuela libre". "Estos luchadores por la libertad no deben ser lastimados, ¡y DEBEN permanecer A SALVO y VIVOS!", reclamó Trump en mayúsculas, refiriéndose a González Urrutia y a Machado.

MACHADO SOBRE VIAJE DE GONZÁLEZ A CARACAS

Aún no es el momento



MARÍA CORINA MACHADO DICE QUE GONZÁLES LLEGARÁ DE TODAS MANERAS A VENEZUELA.

CARACAS. La líder opositora María Corina Machado descartó ayer por falta de "condiciones" el regreso a Venezuela del exiliado Edmundo González Urrutia, quien se encuentra en República Dominicana de gira por EE.UU. Y América Latina, reivindica su victoria sobre Maduro en las elecciones presidenciales. "Vendrá a Venezuela a juramentar como presidente constitucional de Venezuela en el momento correcto, cuando las condiciones sean las adecuadas", dijo Machado en un video que difundió en redes sociales.

"No es conveniente que el día de hoy Edmundo ingrese a Venezuela, le he pedido que no lo haga porque su integridad es fundamental para la derrota final del régimen y la transición a la democracia", agregó.

el Popular
Sábado 11 de enero del 2025
Año 40 | Nº 14.779
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

NO *me* DEJES



GRAN ESTRENO

ESTE LUNES - 6:15PM

COLCHADO ROMPE SU SILENCIO Y PRONOSTICA QUE BOLUARTE IRÁ A LA CÁRCEL AL FINAL DE SU MANDATO

"Terminará como Castillo"

✚ Ex jefe de la Diviac acusa a los ministros de Justicia y del Interior de haber planeado su pase al retiro.

Carlos Lara Porras



HARVEY COLCHADO LUCHA EN EL PODER JUDICIAL SU REPOSICIÓN EN LA POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ.

El coronel Harvey Colchado, quien hace unas semanas fue pasado al retiro de la Policía Nacional, considera que se cometió una injusticia con él y se refirió a la presidenta Dina Boluarte.

"Lo que puedo decir es que, en defensa de mi personal, que también está siendo maltratado, voy a luchar en el Poder Judicial para reincorporarme a la Policía. Estoy convencido de que voy a lograrlo", declaró Colchado al semanario Hildebrandt en sus trece.

"Yo tengo 50 años. Pensé pasar al retiro a los 57 o 60 años. No estaba en mis cálculos de vida irme así, tan pronto. Por eso quiero regresar, ser general y dirigir a mi institución. Solo si me cierra esa puerta, pensaré en otras opciones", subrayó el coronel en retiro.

"ES UNA VENDETTA"

Colchado indicó que su negativa a brindar ayuda a la mandataria y su hermano Nicanor Boluarte en el marco de sus investigaciones en el Ministerio Público lo llevaron a ser retirado del cargo que ocupó por al menos 10 años.

En ese sentido, considera que su pase al retiro fue idea del ministro de Justicia, Eduardo Arana, mientras que su ejecutor, es el ministro del Interior, Juan José Santiváñez.

"Esta es una vendetta de años. No olvidemos tampoco que Arana estuvo junto a la presidenta Dina Boluarte cuando el equipo bajo mi mando allanó Palacio de Gobierno", apuntó.

"LOS CORRUPTOS APRENDEN"

El ex jefe de la División de Investigación de delitos de Alta Complejidad (Diviac) indicó que Dina Boluarte seguirá el mismo camino que otros mandatarios de nuestro país, pese a las maniobras con otros personajes.

"Va a terminar igual que Pedro Castillo, Alejandro Toledo y el resto de los presidentes que están siendo investigados y sentenciados. Va a acabar igual", aseveró.

Colchado indicó que a diferencia de Pedro Castillo, Boluarte sí logró desactivar la Diviac porque que "los corruptos aprenden".

Le pusieron la cruz

Harvey Colchado siente que la relación con el Ejecutivo, se rompió cuando participó en el allanamiento a la vivienda de la presidenta Dina Boluarte en marzo del año pasado , en el marco de la investigación por supuesto enriquecimiento ilícito



SON 12 PERSONAS CON IMPEDIMENTO DE ABANDONAR EL PAÍS.

POR 6 MESES DEBIDO A CASO QALI WARMA

PJ ordena impedimento de salida a Hinojosa

La Primera Fiscalía Anticorrupción de Lima consiguió que el Poder Judicial ordene el impedimento de salida del país por 6 meses contra 12 investigados que pertenecerían a la organización criminal que comercializaba irregularmente conservas Don Simón a los colegios estatales del programa Qali Warma. La medida recae sobre el actual vocero presidencial y ex director ejecutivo de Qali Warma, Fredy Hinojosa, y los investigados Michael Burga, Edgar Capani, Delia Zavaleta, Oliver Burga, Víctor Salazar, Deyvis Espinoza, Davilton Rodríguez, Miguel Rosales, Yesabella Pazos, Alejandro Mendiola y Paul Burga. (Pamela Arroyo)

GOBIERNO SOBRE DETENCIÓN PRELIMINAR

Observarán polémica ley



SANTIVÁÑEZ INDICÓ QUE OBSERVACIONES SON TÉCNICAS.

El ministro del Interior, Juan José Santiváñez, señaló que su cartera revisó y realizó objeciones a la ley de detención preliminar en casos de no flagrancia, la cual lleva cerca de un mes sin ser promulgada por el Ejecutivo.

"Quiero adelantar que el Ministerio del Interior sí ha procedido realizar observaciones técnicas al marco de la norma, proponiendo una reformulación para que pueda perfeccionarse la norma", indicó.

Santiváñez precisó que las observaciones son técnicas y pretenden evitar futuras complicaciones legales.

El Ejecutivo lleva desde el 16 de diciembre del año pasado sin promulgar la normalo que le ha generado críticas de la ciudadanía, el Congreso e incluso la Fiscalía de la Nación.



EL GOBIERNO PERUANO FIJA SU POSTURA CONTRA EL DICTADOR VENEZOLANO.

GOBIERNO PERUANO NO RECONOCE SU ELECCIÓN



Rechazo total a Maduro

A través de un comunicado, el Gobierno del Perú anunció que no reconoce a Nicolás Maduro como presidente de Venezuela, quien ayer juró su tercer periodo seguido, tras una cuestionada reelección que la oposición tachó de fraude.

En el comunicado, la Presidencia del Perú rechaza que Maduro "haya asumido fraudulentamente" el mando de su país. Además señala que el presidente de Venezuela es Edmundo González, quien ganó las eleccione.

Según el documento, el Gobierno del Perú aexige que se inicie de inmediato la recuperación de la institucionalidad democrática, a través de un proceso de transición pacífica que respete la legítima voluntad del pueblo venezolano. (CLP)

RECIBIÓ DISPARO EN LA CABEZA POR RESISTIRSE A ROBO

Hombre es asesinado de un balazo en estación El Ángel

✚ Vecinos exigen al alcalde de El Agustino mayor seguridad.



LOS ALREDEDORES DE LA ESTACIÓN EL ÁNGEL SE HA CONVERTIDO EN UN LUGAR PELIGROSO.

Carlos Lara Porras

Un joven fue asesinado ayer en la la estación El Ángel de la Línea 1 Metro de Lima, en la cuadra 16 del jirón Áncash, en El Agustino.

El crimen sucedió ayer por la mañana cuando la víctima fue interceptado por unos delincuentos, quienes llegaron a bordo de una moto para asaltarlo.

El varón se habría resistido al robo, por lo que le dispararon en la cabeza, causando su deceso en el acto.

Los vecinos exigen mayor seguridad en dicha zona, ya que diariamente se registran numerosos asaltos.

"Esto es de todos los días. Pedimos cámaras, más patrullaje y alumbrado público, pero seguimos sin soluciones", señaló un vecino.

Los moradores también criticaron la inacción del alvcade de El Agustino, Richard Soria, porque en su gestión no ha priorizado la seguridad ciudadana.



Tierra de nadie

La estación El Ángel carece de iluminación, lo que lo convierte en un lugar altamente peligroso en horas de la noche, ya que facilita la actividad de los delincuentes.

CIGARRILLO DESATÓ INCENDIO EN HUAYCÁN

Tres casas en cenizas



NO HUBO VÍCTIMAS MORTALES.

Un incendio de gran magnitud consumió tres viviendas en el asentamiento humano Huaycán, ubicado en el distrito de Ate Vitarte.

El siniestro se registró ayer por la mañana en el grupo 9, zona B 71, movilizando a cinco unidades del Cuerpo General de Bomberos, que truvieron gran trabajo para apagar las llamas.

La labor de los vecinos fue clave para controlar el fuego con baldes de agua, mientras llegaban los bomberos.

La posible causa del incendio sería un cigarrillo que quedó encendido en una de las casas, aunque las autoridades vienen investigando las circunstancias exactas del siniestro.

Pese a los daños materiales no se reportaron heridos ni víctimas mortales. (CLP)

EN CORTO

POLICÍA INACUTA LICORES FALSIFICADOS

Agentes de la Policía Nacional capturaron a seis sujetos involucrados en adulteración de reconocidas marcas de licores.

La intervención se realizó en , una vivienda ubicada en la calle 13 de la segunda etapa, en Ate, donde se hallaron más de 70 cajas con bebidas alcohólicas falsificadas.

Los sujetos no solo distribuían los licores adulterados a toda la zona de Lima Norte sino también eran ofrecidos al interior del país por redes sociales. (CLP)

CINCO PERSONAS RESULTARON HERIDAS

Auto quedó destrozado entre dos tráileres



ACCIDENTE OCURRIÓ EN LA PANAMERICANA SUR, ENTRE SJM Y SURCO.

Cinco heridos dejó un quíntuple choque que sucedió ayer por la mañana en la Panamericana Sur, entre los puentes Atocongo y Alipio Ponce, en el límite de los distritos limeños de San Juan de Miraflores y Surco.

Un automóvil de color negro fue impactado por la parte delantera y la parte trasera por dos tráileres, quedando destrozado.

Cinco personas resultaron heridas y gracias a la intervención de los bomberos fueron trasladadas a una clínica local, dodne, se supo, se vienen recuperando favorablemente.

El accidente generó una congestión vehicular en la zona en dirección de norte a sur. (CLP)

THE NEW YORK TIMES DESTACA A CIUDADELA INCA EN EL CUSCO

Ollantaytambo entre los 52 lugares del mundo a visitar

✚ Medio estadounidense resalta la arquitectura, los paisajes y platos típicos.

Carlos Lara Porras

La ciudadela de Ollantaytambo, ubicada en el valle de Urubamba, en el Cusco, ha sido considerada por el diario estadounidense The New York Times como uno de los 52 lugares a visitar en el mundo este año.

El medio estadounidense resalta la arquitectura del monumento arqueológico, sus paisajes, así como sus calles empedradas en las que hay cafés, tiendas de souvenirs y restaurantes que ofrecen platos típicos de la región. Además, es posible realizar rutas de senderismo alrededor de la ciudad.



OLLANTAYTAMBO EN LOS OJOS DEL MUNDO.

En la lista de los 52 lugares del mundo a visitar este año figuran también, Hampshire (Estados Unidos), Tailandia, Nepal, las islas Galápagos (Ecuador), Islas Vírgenes Británicas, Milán entre otros destinos.

EN CORTO

MULTAN CON 2 MILLONES DE SOLES A EMPRESA

La empresa de transporte Mega Suiza Peruana Express S.A.C. fue sancionada con una multa de 2 millones 407,500 soles, equivalente a 450 unidades impositivas tributarias (UIT), por causar un accidente de tránsito que costó la vida a siete personas y otras resultaron heridas.

Indecopi precisó que la Resolución Final 0230-2024/INDECOPI-CHT está en plazo de ser apelada en segunda instancia, de ser el caso, de acuerdo con la normativa vigente. (CLP)

CONGRESO APROBÓ DICTAMEN

El DNI tendrá vigencia de 10 años desde 2025



EN ALGUNOS CASOS EMISIÓN DE DNI SERÁ GRATUITO.

El Congreso aprobó el dictamen de ley que amplía a 10 años la vigencia del Documento Nacional de Identidad (DNI) para los mayores de edad desde 2025. Para los menores de 12 años, el DNI tendrá una validez de tres años, renovable por igual periodo, mientras que para los niños y adolescentes mayores de 12 años, el documento será válido hasta los 17 años. En casos de actualización de la fotografía del menor de edad en condición de pobreza, la emisión del DNI será gratuita, así como la rectificación o renovación del documento a la persona mayor de edad que incluya afirmativamente su condición de donante de órganos con fines de trasplante. (CLP)

KORINA RIVADENEIRA

"MARÍA CORINA ES LA MUJER DE HIERRO"

✚ Modelo venezolana se pronuncia sobre la actual situación de su país. ✚ Cuestiona juramentación de Nicolás Maduro por tercera vez.

Omar Lozano

¡Pide libertad para su país! María Corina Machado decidió dejar la clandestinidad después de casi 5 meses incomunicada. La líder de la oposición venezolana no tuvo miedo y se mostró frente a su público para seguir el camino de la libertad.

A raíz de eso, la ex chica reality Korina Rivadeneira ha estado muy atenta a las situaciones que enfrenta su país natal y, pese a la distancia, se muestra presente.

Esta vez, la actriz venezolana celebró la actitud de María Corina y señaló que, aunque se encuentra en peligro, se está arriesgando por toda la nación.

"No puedo creerlo, ella es demasiado valiente, ha salido a las calles aun sabiendo que la están buscando y lo que le pueden hacer. Nuestra valiente libertadora 'La mujer de Hierro'", mencionó la modelo en sus historias de Instagram.



Indignada CON MADURO

Recordemos que Korina Rivadeneira se quebró tras la cuestionada relección de Nicolás Maduro, a pesar del evidente fraude que hubo en las elecciones de su país. "Mi corazón y mente están con Venezuela", sostuvo.

MODELO BRINDA SU RESPALDO A MARÍA CORINA MACHADO.

"VENEZUELA SERÁ LIBRE"

Asimismo, la esposa de Mario Hart se mostró orgullosa porque una mujer decidiera continuar con este llamado. Además, mantiene la fe en que su país pueda volver a tener libertad.

"Qué orgullo tan grande siento. María Corina Machado. No tengo dudas de que Venezuela será libre", agregó Rivadeneira.

Como era de esperarse, los seguidores de la también influencer no dudaron en apoyar sus comentarios, lamentando la reciente juramentación del dictador Nicolás Maduro para un nuevo periodo como presidente de Venezuela.

ETHEL POZO

SE SOMETIÓ A DELICADA OPERACIÓN POR SU SALUD

✚ Conductora se realizó reducción de busto.

¡Pasó por el quirófano! Ethel Pozo empezó el 2025 sorprendiendo a sus seguidores al anunciar que iba a someterse a una delicada operación, debido a que estaba perjudicando su salud.

La conductora de América Hoy compartió un video, en el que daba a conocer que sería sometida a una operación de reducción de busto, la cual venía pensando desde hace meses atrás, debido a los fuertes dolores que le ocasionaba en la espalda y lo limitada que se sentía al lucir ciertas vestimentas en el trabajo.

"Me voy a realizar una cirugía para reducir el tamaño de mi busto. Lo comparto porque sé que muchas mujeres quizás también lo están pensando. Los dolores en la columna y el cuello eran cada vez más fuertes, sujetar el peso era tedioso y luego de analizar los pros y contras con mi familia, decidí que el 2025 era el año indicado para someterme a esta cirugía", señaló. (O.L.)

MILAGROS LEIVA

SE QUIEBRA POR SU PAPÁ

✚ Se enteró en vivo el fallecimiento de su familiar.

Un momento desgarrador se vivió en Willax TV cuando Milagros Leiva recibió en vivo la devastadora noticia del fallecimiento de su padre mientras conducía su programa durante una entrevista.



ATRAVIESA DURO MOMENTO.

"Lo voy a decir, porque además la audiencia me quiere mucho, a partir de este momento Kike Montenegro queda a cargo, tengo que decirlo, mi papá ha muerto. Y tengo que irme del programa. Lo siento mucho. Por favor, cuida mi lado", dijo dirigiéndose nuevamente a su compañero, quien intentó manejar la situación en vivo. (O.L.)



"No hay razón para mirar atrás si Dios ha puesto tanto por delante".
Gabriela Alava.



Ahora **REZA A DIOS**

Mientras tanto, Jean Deza afirmó qu
está colaborando con las investigaci
nes policiales y fiscales en torno al ca
En redes sociales, el jugador compart
una oración haciendo alusión a
mantener la fe en medio de esta
situación.

JEAN DEZA "SOLO" LE HIZO LESIONES LEVES A GABRIELA

✚ Abogado intenta "limpiar" a jugador de ataque a modelo afirmando que vida de ella no corrió peligro cuando el "Ratón" la masacró.

Omar Lozano.

¡Se limpia de agresiones! Gabriela Alava fue evaluada por un médico legista y, según el abogado de Jean Deza, Gonzalo Hidalgo, tendría "solamente" lesiones leves en su cuerpo, luego del episodio de violencia que vivió por parte del futbolista.

El letrado agregó que de acuerdo a ello, su defendido no tendría por qué ser acusado por tentativa de feminicidio contra su ex pareja.

Según la defensa legal del deportista, las pericias médicas concluyen que las lesiones de Gabriela Álava no representaron riesgo para su vida. Hidalgo afirmó que las evaluaciones médicas realizadas a la modelo clasificaron las lesiones como leves.

"Por las pericias que ha habido hasta la fecha no existe tentativa de feminicidio. El resultado médico legista marca descanso e incapacidad médica de 3 a 7 días y esas son lesiones leves", expresó a las cámaras de América Noticias.

SU VIDA NO CORRIÓ PELIGRO

Además, el abogado agregó que la vida de la ex pareja del ex jugador de la Selección Peruana no estuvo en riesgo el día de la agresión.

"El resultado médico legista no evidencia riesgo mortal. Para acreditar una tentativa de feminicidio, las lesiones debieron poner en peligro su vida", acotó.

Cabe precisar que como parte de las indagaciones, peritos de Criminalística de la DIPINCRI San Miguel realizaron una pru
luminol en la vi
de Jean Deza. Es
cedimiento busc
tificar rastros de
cabello o piel en e
para esclarecer
chos denunciados

ARTURO ÁLVAREZ

"LA TELEVISIÓN ES INGRATA"

✚ Querido imitador se confesó en el podcast Rondón Tolón de el Popular.

¡Más vigente que nunca! El conocido humorista Arturo Álvarez estuvo como invitado en el podcast Rondón Tolón de el popular, que se emite todos los jueves, a las 8:30 de la noche, a través de sus plataformas digitales.

El imitador destacó el cariño que viene recibiendo por parte del público durante todos estos años, por lo que siempre trata de reinventarse diariamente y seguir vigente en la comicidad.

"Ser artista tiene su lado bueno, pero lo bonito es haber nacido con este talento que lo hemos sabido administrar. El cariño y carlor de la gente es lo más importante", expresó.

Además, el hermano de Carlos Álvarez reveló ante Ricardo Rondón que la televisión suele ser ingrata en muchas ocasiones, por lo que se siente bendecido de tener más de 43 años de trayectoria artística ininterrumpida.

"La televisión es ingrata si crees que va durar para toda la vida, por eso hay que saberlo llevar y reinventarse. Yo tengo 43 años haciendo humor y no sé que otro artista en la actualidad pueda durar tantos años en este ambiente", agregó (O.L.).



CÓMICO SE SIENTE BENDECIDO POR EL TALENTO QUE TIENE.

TRILCE CAVERO

REGRESA A LAS TABLAS

La reconocida actriz Trilce Cavero vuelve a las tablas para convertirse en Olga, la dueña de la famosa Peña Claudia en la puesta teatral Y que siga la jarana, un espectáculo musical teatralizado que regresa al escenario con motivo del aniversario de Lima.

Bajo la dirección de Marco Palomino, reconocido director a cargo de grandes montajes producidos por Live On Stage,'Y que siga la jarana hará un recorrido por canciones inolvidables como El Mayoral, Mal paso, Cariño bonito, Cada domingo a las 12 y otras más, en una reinterpretación con música y voces en vivo.

Cabe precisar que las funciones de la obra musical serán los días viernes 17, sábado 18 y domingo 19 de enero en el Teatro Municipal de Santiago de Surco.



ACTRIZ VUELVE AL TEATRO.

eba de
vienda
te pro-
iden-
sangre,
l lugar
tos he-
.

SE CONFIRMÓ PARTIDO ENTRE INTER DE MIAMI Y LA 'U' EN LIMA

¡Viene Messi!

Encuentro se jugará el 29 de enero en el Monumental, a las 8:00 p.m.

Carlos Lara Porras

Una noche mágica, especial e inolvidable vivirá Universitario que jugará con el Inter de Miami de Lionel Messi, el 29 de enero, en el Monumental.

Las Garzas arrancarán su gira en Norteamérica con un duelo contra el Club América de la Liga MX, programado para el sábado 18 de enero en el Allegiant Stadium de Las Vegas. Posteriormente, viajarán a Lima para enfrentar a Universitario de Deportes.

"La siguiente parada de la gira será en Sudamérica, donde se enfrentará al Club Universitario de Deportes, actual campeón de la Primera División peruana, en Lima, Perú. El partido se llevará a cabo en el Estadio Monumental, con capacidad para más de 80.000 aficionados, el miércoles 29 de enero (8:00 p.m., hora de Perú). El Inter Miami se enfrentará al equipo más ganador en la historia del fútbol peruano, ya que el Universitario ha ganado 28 títulos de liga y se ha consolidado como un nombre reconocido en las competiciones de clubes sudamericanas", informa Inter de Miami en su página web.

SERÁ LA SEGUNDA VEZ

Este será el segundo encuentro en la historia entre ambos equipos, luego de que los estadounidenses, entonces sin Messi todavía, golearan 4-0 a los cremas en enero de 2022, en Arizona.

Inter de Miami, que es dirigido por Javier Mascherano, llegará con La Pulga, Luis Suárez, Sergio Busquets, Jordi Alva, entre otras figuras.

Si bien la Liga 1 está fijada para empezar el 30 de enero, se le dará facilidades a Universitario, que en ese caso recién debutaría en el torneo local el 2 o 3 de febrero.

Bustos ilusionado con Messi

Fabián Bustos, entrenador de Universitario, se mostró halagado que el cuadro crema enfrente al Inter de Miami con Lionel Messi, el 29 de enero, en el Monumental. "Es hermoso para nuestra gente en nuestra cancha que venga el más grande del mundo", manifestó el entrenador del cuadro crema. Entre bromas, Bustos hizo un pedido a sus jugadores cuando enfrenten a Messi. "Les voy a decir lo que han dicho muchos entrenadores: 'No le pidan la camiseta hasta que termine el partido'", acotó. El técnico de la 'U' reconoció que podrían pasar problemas para marcar a Messi. "Será muy difícil de marcar a Messi, pero sería lindo de jugar", subrayó.

Mientras tanto, la 'U' se viene preparando para afrontar la Liga 1 y la Copa Libertadores.

Cepellini jugará por Alianza Lima

El mediocampista uruguayo Pablo Cepellini arregló con Alianza Lima para jugar con esa camiseta la temporada 2025. El volante uruguayo de 33 años de edad arribará hoy a Lima para ultimar detalles y firmar contrato con el club victoriano. Cepellini llega al cuadro blanquiazul procedente del Atlético Nacional de Colombia que se se coronó campeón el 2024. Sobre sus características de juego, se supo que es habilidoso, tiene gol y es llamado a ser el conductor del equipo de Néstor Gorosito. Ceppelini será el sexto y último refuerzo extranjero que incorpora Alianza Lima para esta temporada. Ya se sumaron al equipo victoriano el arquero boliviano Guillermo Viscarra, los argentinos Guillermo Enrique y Alan Cantero y los ecuatorianos Eryk Castillo y Fernando Gaibor. (CLP)



LOZANO LO RECONOCE COMO DT DE PERÚ

Fossati sigue en el puesto

Presidente de FPF adelanta sí que más adelante habrá novedades.

Carlos Lara Porras


POR AHORA FOSSATI CONTINÚA AL FRENTE DE LA SELECCIÓN.

Si bien desde hace semanas se daba por hecho que Jorge Fossati no seguiría al frente de la selección por los malos resultados en las eliminatorias, Agustín Lozano, presidente de la Federación Peruana de Fútbol (FPF), indicó que el entrenador uruguayo sigue al frente de la Bicolor.

"En este momento, Fossati sigue siendo el técnico de nuestra selección. No puedo declarar nada oficial mientras las cosas no estén cerradas", señaló.

Se supo que todo el directorio de la FPF desea que Fossati no siga como DT de la Bicolor, mientras que Lozano desea su continuidad. "Es un tema que lo vamos a conocer en las próximas semanas o días, pero en estos momentos Fossati sigue siendo técnico de la selección", acotó.

El agente de Fossati, Pablo Betancourt, indicó hace unos días que si la FPF no desea seguir con él se debe aplicar la claúsula de salida anticipada que firmaron ambas partes.

NO DESCARTA VOLVER A SELECCIÓN

Paolo lo piensa bien


DELANTERO DARÍA MARCHA ATRÁS.

Tras anunciar hace unos días el fin de su ciclo en la selección, Paolo Guerrero reconsideraría su posición para seguir vistiendo la Bicolor. "Siempre he sido el hincha número uno de la selección. Si me necesita, estará ahí como un soldado, listo para la guerra", manifestó el Depredador dejando entrever su presencia en la selección para los próximos partidos que afrontará la Bicolor.

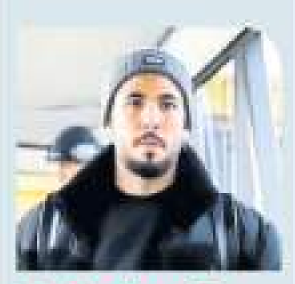
El pasado lunes, Guerrero sorprendió al referirse a la Bicolor. "La selección necesita caras nuevas, lo que la gente pide: nuevos jugadores. Démosles oportunidad a los jóvenes", indicó.

Su último partido con la selección fue el 19 de noviembre cuando se perdió 1-0 con Argentina. (CLP)



Gómez la hace larga en UTC

CAJAMARCA. Incierto sigue siendo la llegada del entrenador colombiano Hernán Darío Gómez a UTC. El Bolillo ya no llegará el 13 de enero, como se tenía previsto. Se supo que el técnico cafetero será operado y posteriormente deberá seguir un trabajo post operatorio entre 15 a 20 días. (CLP)



Peña llegó a Grecia

SALÓNICA. Sergio Peña ya se encuentra en Salónica para pasar los exámenes médicos y firmar por el Paok. Peña se despidió del Malmö de Suecia. "Dejo Malmö con una enorme gratitud a un club que me recibió con mucha calidez desde el primer momento", señaló el volante peruano antes de viajar. (CLP)


MEDIOCAMPISTA AÚN NO DEFINE SU FUTURO.

NO SOLO CRISTAL LO PRETENDE

Cabellos tiene jale

Catriel Cabellos aclaró que su futuro todavía no está definido y que Sporting Cristal es una posibilidad, así como otras que viene manejando.

"Estoy entrenando, dando todo de mí, mi futuro todavía no está definido. También hay opciones fuera del Perú", manifestó.

Hace una semana Cabello anunció su salida de Alianza Lima y trascendió que jugaría por Sporting Cristal que compraría al Racing Club el 50% de su pase por 500 mil dólares.

El mediocampista de 20 años estuvo en la gala de premiación de la Liga de Fútbol Profesional (LFP) que lo nominó al premio de Jugador Revelación, que ganó Matías Lazo.

"En lo personal, fue un gran año. Me encontré un fútbol competitivo, no es solo calidad de jugadores, sino también las canchas, altura, cosas que no se dan en el fútbol argentino", apuntó. (CLP)



Cuidando tu salud
Dietas ricas en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras pueden reducir el riesgo de desarrollar condiciones como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.



El dato
El 57% de la población adulta tiene más de una enfermedad crónica.

¿Y qué es?
La EPOC La enfermedad pulmonar obstructiva crónica genera infecciones respiratorias a largo plazo.



LOS TRATAMIENTOS VARÍAN SEGÚN EL MALESTAR

¿Qué son las enfermedades crónicas?

✚ La OMS afirma que el 74% de muertes globales ocurren por enfermedades no contagiosas.

Alannis Castañeda Saavedra.

En un mundo donde estamos expuestos a diversos malestares que atentan contra nuestro bienestar, existen enfermedades que atacan al sistema de manera silenciosa. En esta oportunidad, conversamos con Nandy Vega, subdirectora médica de Mapfre, quien nos va a despejar todas las dudas sobre estas enfermedades, sus causas y como tratarlas.

APRENDE A PREVENIR

"Sus principales características incluyen la persistencia en el tiempo, la necesidad de manejo continuo y la posibilidad de causar complicaciones graves si no se tratan adecuadamente", explicó la especialista.

Asimismo, la doctora resaltó que acciones pueden contribuir al desarrollo de estas enfermedades. "Los factores principales incluyen el envejecimiento de la población, estilos de vida poco saludables (como el sedentarismo, la mala alimentación, el consumo de tabaco y alcohol) y predisposiciones genéticas", comentó.

Por otro lado, enfatizó que el tratamiento depende de la situación del paciente.



Toma nota: ¡Ojo! Una alimentación equilibrada y saludable es crucial para prevenir y manejar estas enfermedades crónicas.





La importancia de los chequeos médicos

Según la doctora Nandy Vega, "los chequeos médicos periódicos son esenciales para la detección temprana de enfermedades, lo que permite un tratamiento más efectivo y menos invasivo. Además, ayudan a monitorear la progresión de enfermedades crónicas y ajustar los tratamientos según sea necesario". La especialista tambien resaltó que hay que tomar las medidas necesarias, ya que muchas de estas enfermedades crónicas se pueden evitar con un estilo de vida y una alimentación adecuadas. Por otro lado, los chequeos preventivos pueden ayudar a corregir hábitos dietéticos perjudiciales, abordar trastornos, entre otras afecciones.

LO QUE DEBES | SABER

¿Cúales son las EC más comúnes actualmente?

Durante la entrevista, la doctora Vega, resaltó sobre las enfermedades crónicas que han ido en aumento en la actualidad, afectando a las generaciones más adultas.

"Entre las más comunes se encuentran la hipertensión arterial (22% de la población adulta), la diabetes tipo 2 (4.9%), dislipidemia (40.6%), y las enfermedades respiratorias crónicas como el asma (7.1%), pero también las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, y la EPOC", detalló.

Es por ello que el tratamiento es una acción indispensable para cuidar de nuestra salud."Los tratamientos incluyen medicamentos, cambios en el estilo de vida, pudiendo incluso requerir terapias físicas y, en algunos casos, intervenciones quirúrgicas", señaló.



SON MUCHO MÁS COMUNES DURANTE LA VEJEZ.

Primeros auxilios
En caso de que alguien deje de respirar o no tenga pulso, realiza compresiones torácicas a una profundidad de al menos 5 cm y a un ritmo de 100-120 compresiones por minuto.



Cifra
El 70% de casos de quemaduras son a causa de líquidos calientes.

El avance
Neuromoduladores Se trata de un dispositivo que reduce la frecuencia de convulsiones en pacientes epilépticos.



COMIDA Y CREATIVIDAD AL ALCANCE DE TU BOLSILLO CON EL POPULAR

Disfruta de una deliciosa cremolada de fresa

Este postre es ideal para emprender un negocio desde casa. ¡No te lo pierdas!

Alannis Castañeda Saavedra

¿Te apasiona la cocina? ¡Has llegado al lugar ideal! El Popular presenta su nuevo coleccionable Menú económico y recetas para negocio, en el que encontrarás los mejores platillos y postres ideales para este verano.

Son más de 60 entregas, una diferente cada día. Recuerda que son gratis por la compra de tu diario favorito. ¡Colecciónalas todas y sorprende a tu familia!

UN SABOR EXQUISITO

La cremolada de fresa es una deliciosa bebida refrescante que se disfruta especialmente durante los días calurosos. Se trata de una mezcla de hielo picado con jarabe o pulpa de fresa, azúcar y, a veces, un toque de limón.

Es un postre típico en la temporada de verano, con el cual podrás tener ingresos.



CREMOLADA DE FRESA

En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias.

Consulta Médica

Dra. María Zumarán(*)

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Las fiestas ya terminaron y es fundamental iniciar un régimen nutricional balanceado para mantenernos saludables. Aquí algunas recomendaciones:

- Consuma frutas frescas ricas en agua y nutrientes no solo lo ayudarán a mantenerse hidratado, también a regular la temperatura corporal.
- Ensaladas coloridas, su alto contenido de fibra y vitaminas favorece la salud intestinal y prolonga la sensación de saciedad.
- Evite los aderezos industrializados que suelen estar cargados de calorías, grasas y azúcares.
- Para mejorar el sabor, opta por agregar un toque de agua de coco.
- Evite las frituras y opte por métodos de cocción más saludables, como al horno, al vapor o a la parrilla.

* Nutricionista de la Clínica Ricardo Palma. www.crp.pe

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Chanfainita

INGREDIENTES

- 4 filetes de bofe de res.
- 1 1/2 kilo de papa.
- 1 1/4 tazas de arroz.
- 1 taza de mote.
- Una cebolla pequeña.
- 2 cds. de ají colorado.
- Aceite vegetal.
- 2 cdts. de ajo molido.
- Pimienta, comino, perejil, hiebabuena y orégano al gusto.
- Sal con moderación.

PREPARACIÓN

Sancochar el maíz mote remojado el día anterior a la preparación. Lavar la papa, pelar, picar y corta en cuadraditos. Cocinar el bofe con sal yodada, una vez cocido cortar en cuadritos pequeños. Freír en aceite la cebolla picada en cuadritos, el ajo y ají colorado molido, adicionar el bofe picado, sofreír; sazonar con comino, pimiento y sal; agregar la papa picada, cubrir con agua; hervir. Una vez concluida la preparación, agregar hierbabuena y perejil picados, y orégano seco. Servir con el mote y arroz graneado.

Secreto del chef
Acompaña esta receta con una deliciosa crema huancaína; esto le aportará un sabor exquisito a tu platillo.

TIPS

1 DESCONEXIÓN DIGITAL

Dedica un tiempo diario para desconectarte de pantallas. Esto no solo protege tu vista y evita el cansancio, sino que también mejora tu calidad de sueño al reducir la exposición a la luz azul antes de acostarte. Aprovecha este tiempo para leer o pasar tiempo al aire libre.



2 PRUEBA EL PLATO ARCOIRIS

Asegúrate de que cada comida incluya frutas y verduras de diferentes colores. Cada tonalidad aporta nutrientes específicos, como antioxidantes, vitaminas y minerales. Por ejemplo, el rojo del tomate mejora la salud cardíaca, el verde de las espinacas fortalece los huesos, y así sucesivamente.



3 CALENTAMIENTO DINÁMICO

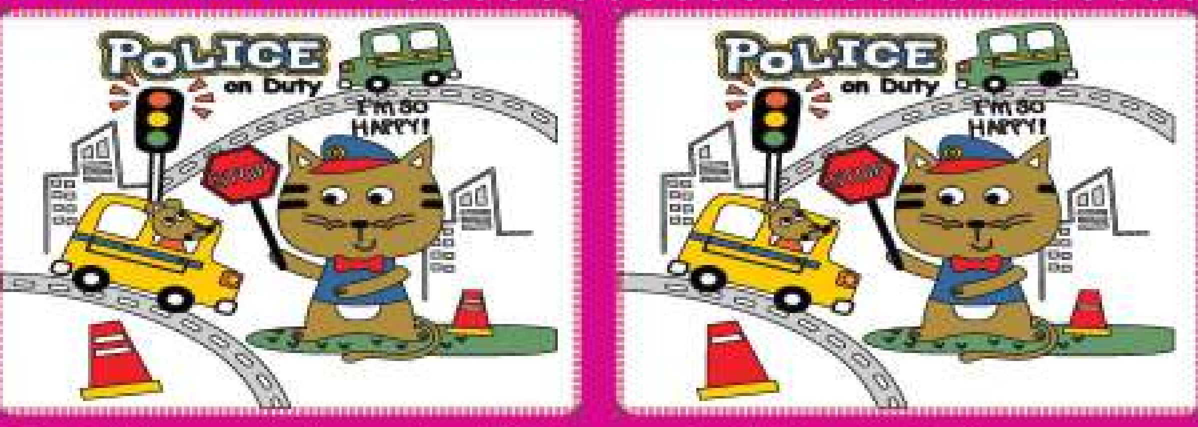
Antes de cualquier actividad física, realiza movimientos activos como zancadas, giros de tronco o balanceos de piernas. Este tipo de calentamiento prepara los músculos y las articulaciones, mejora la circulación y reduce el riesgo de lesiones. De esta manera, tu cuerpo estará listo para dar lo mejor de sí.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

¿Por qué los elefantes no usan computadoras?
Porque le tienen miedo al ratón.

acertijo

Avalanchas
¿Por qué se producen avalanchas?

Sudoku

	1	2	8	7				3
						7		
			1			6	8	4
				1		8	3	7
	6						2	
3	8	7		4				
7	2	8			1			
		5						
1				8	4	2	7	

¿Quién lo dijo?

"No estoy tan enamorado de mis propias opiniones que ignore lo que los demás puedan pensar acerca de ellas."







Johannes Kepler · Nicolás Copérnico · Giordano Bruno

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer



5	2	6	3	8	7	1	4	9
3	1	8	5	4	9	7	2	6
4	9	7	6	1	2	5	8	3
6	7	1	2	3	8	9	5	4
2	5	9	4	7	6	3	1	8
8	3	4	1	9	5	6	7	2
7	6	2	9	5	4	8	3	1
9	8	3	7	2	1	4	6	5
1	4	5	8	6	3	2	9	7

El acertijo: El objetivo de la distinción parece haber sido simplemente marcar la diferencia sexual para comunicar a la sociedad el sexo de nuestros hijos en sus primeros meses de vida. Ya en la Edad Media se consideraba el azul como masculino y el rojo, un color femenino.
¿Quién lo dijo?:
Arthur Schnitzler.

Sopa de letras

Q	D	H	W	T	A	O	P	F	L	K	A	X	R	A	A	N	Y	J	E	M	D	G	V
C	E	E	I	F	W	P	A	Y	H	R	R	G	O	I	V	S	B	M	N	I	C	T	S
K	R	L	D	V	Y	X	F	E	U	N	I	J	L	R	L	P	D	K	Z	N	R	H	A
Q	R	L	G	U	W	N	X	T	S	T	C	D	K	E	O	M	W	M	J	E	O	B	I
Y	I	E	F	P	A	E	C	K	A	J	P	L	O	C	T	W	A	C	T	R	U	E	V
S	B	U	Q	C	A	U	Z	C	V	N	I	H	J	A	S	F	T	D	O	O	Q	G	V
O	A	M	E	Z	R	P	O	S	O	R	E	L	E	N	A	R	G	D	E	X	T	H	J
C	D	R	Y	T	O	N	D	Q	R	P	Z	S	B	O	O	K	A	T	C	R	A	B	M
F	O	V	S	D	I	G	I	A	A	X	E	O	S	Y	R	M	E	R	N	P	A	Y	V
X	S	E	G	T	A	C	C	M	R	V	S	D	U	B	R	F	O	F	E	G	A	Z	W
J	U	S	A	G	Y	O	T	R	U	A	O	A	X	A	E	I	N	B	V	J	U	N	Y
T	S	B	E	Z	R	A	P	K	T	G	D	N	C	L	I	D	V	Q	I	H	M	H	Z
W	S	D	A	R	F	B	T	L	L	O	R	O	N	X	H	C	E	Y	M	O	J	U	V
W	O	T	E	Q	X	S	F	S	U	N	O	D	J	U	O	L	H	I	N	G	B	P	M
B	E	F	P	M	L	B	G	E	C	E	B	N	H	S	C	V	R	T	D	U	K	X	B
J	O	Y	A	L	T	A	S	L	V	S	S	A	R	O	R	Y	F	X	N	E	S	O	D
G	M	Q	L	A	B	U	C	A	Y	D	N	B	T	B	A	Z	X	A	W	S	L	Q	F
O	A	G	P	J	N	H	K	R	J	F	A	A	X	M	B	G	Y	T	I	S	H	W	A
P	S	O	C	C	L	U	Z	E	Q	S	R	A	N	J	H	O	R	M	I	G	O	N	R
U	A	O	P	L	A	I	S	N	X	O	T	R	C	N	G	L	X	L	M	T	I	Z	D
V	E	W	K	A	Q	R	H	I	B	T	S	A	G	R	A	L	L	C	D	E	X	W	V
T	B	L	R	J	Y	M	G	M	Q	N	U	A	Z	N	G	O	G	E	R	Q	L	J	S
M	X	N	P	F	I	T	A	A	C	U	D	Z	O	V	S	H	W	T	N	L	P	A	I
X	C	J	K	Z	S	M	R	V	R	P	D	B	W	G	Y	U	F	Q	O	K	R	Y	N

MUELLE MINERO

- ☐ ABANDONADOS
- ☐ ACERÍA
- ☐ ACERO
- ☐ ALTAS
- ☐ ARMADO
- ☐ BARCO
- ☐ BODEGA
- ☐ BOLSILLOS
- ☐ CARGAR
- ☐ CULTURA
- ☐ DERRIBADOS
- ☐ ESTRUCTURA
- ☐ FERROCARRIL
- ☐ GRANELEROS
- ☐ HIERRO
- ☐ HORMIGÓN
- ☐ LARGAS
- ☐ MADERA
- ☐ MASA
- ☐ MINERALES
- ☐ MINERO
- ☐ MUELLE
- ☐ PUNTOS
- ☐ TACONITA
- ☐ TOLVA
- ☐ TRANSBORDO
- ☐ VAGONES
- ☐ VÍAS

Consultorio sentimental

Me pone celoso que salga con mi amigo

RODRIGO (30). Doctora Cora, desde hace un tiempo vengo saliendo con una persona que me ha robado completamente el corazón, aunque no estoy del todo seguro que ella me vea como algo más que un amigo.

Sin embargo, ella también es amiga de uno de mis mejores amigos y con quien tuvo un corto romance en el pasado.

El problema para mi es que no sé cómo controlar los celos cuando se que se ven y, sobre todo, porque no sé si debo decirle a ella lo que ya vengo sintiendo desde hace un buen tiempo o si comentarle primero a mi amigo sobre lo que opino al respecto de sus salidas juntos. ¿Qué me aconseja?



RESPUESTA

Querido Rodrigo, lo mejor en estos casos es hablar con ella en privado y explicarle muy bien lo que sientes para que no estés generando ilusiones o expectativas, tal vez, en una relación que no tiene futuro. De igual manera, conversa con tu amigo y coméntale lo que estás sintiendo por esa chica. Suerte.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Esa persona está arrepentida de la actitud que tomó y desea acercarse, pero tu postura podría ser algo inflexible. Si realmente te importa sanar heridas y perdonar, necesitas ser más conciliador.

TAURO: 21 abr. 21 may.
No sigas posponiendo tantas veces el encuentro con esa persona, es posible que tome distancia si sigue encontrando barreras. Es el momento de acercarte y mostrar realmente tu interés.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
A pesar del interés que tienes por ver o comunicarte con tus amistades, hay alguien que espera conversar contigo y aclarar los malos entendidos que surgieron. Analiza tus prioridades.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Tu postura es tan inflexible como la de esa persona; hoy deberán dialogar y llegar a un acuerdo que le costará asumir a ambas partes. Toma la iniciativa y actúa de una manera diplomática.

LEO: 23 jul. 23 ago.
La falta de respuesta con respecto a una situación importante te generaría cierta preocupación, que podrás resolver gracias a las ideas creativas de una amistad que intentará ayudarte.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Aprovecharás el día para descansar, pero es posible que tengas que asumir responsabilidades familiares que habían quedado postergadas. Paciencia, podrás dividir bien tus tiempos.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Una persona muy sensible expresará todas las molestias que ha estado sintiendo, no tomes a la ligera la situación y escúchala, sus palabras esconderán una verdad que te conviene analizar.

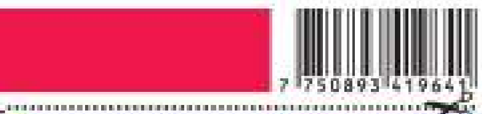
ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Intentarás calmar los ánimos de un familiar que se estaría mostrando intolerante con el entorno. Tus palabras lo ayudarán a evaluar su actitud y a controlarse, volverá la armonía a tu alrededor.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Inicias el día lleno de energía, ese entusiasmo te ayudará a aligerar aquellas actividades que te parecían pesadas. Por la noche, tendrás aclaraciones necesarias con un familiar.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Momentos de armonía y tranquilidad a nivel familiar, empezarás a limar asperezas y habrá receptividad de parte de tu entorno. No te desgastes en tantas actividades, trata de descansar.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Algunas reacciones impulsivas de tu parte podrían afectar a aquellas personas que no tienen culpa de tus problemas. Mantén la calma y muéstrate más cercano a los tuyos, ellos te necesitan.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Un familiar podría exigirte cumplir con acuerdos que se habían pactado, sus comentarios podrían resultarte incómodos, pero debes mantener la calma. Luego todo pasará y se disculparán.



- PERSONAJE DE LOS MUPPETS LA RANA ...
- GRUPO DE POP LÍRICO ITALIANO 'IL ...'
- 'EL REY DEL CARNAVAL'
- CABELLO QUE SE HA VUELTO BLANCO
- CANTANTE DE TECNO-CUMBIA, ... CHURA
- SÍMBOLO QUÍMICO DE RADIO
- RECORDAR, REMEMORAR
- ERRANTE, ITINERANTE
- SEGUNDA LETRA DEL ABECEDARIO
- ACUSADA, PROCESADA
- FILME CON LEONARDO DICAPRIO, 'LA ... SINIESTRA'
- SÍMBOLO QUÍMICO DE TELURIO
- LIMPIEZA, LAVADO, HIGIENE
- CAPITAL DE ITALIA
- 'BREVE' EN INGLÉS
- BARIO
- RENIO
- NEÓN
- CANTANTE DE CUMBIA, MARICARMEN ...
- TEMA DE NEK 'LAURA NO ...'
- BAILARÍN PERUANO, ARTURO ...
- MANGO, MANIJA
- 'COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL'
- GÁNSTER DE LOS AÑOS '40, AL ...
- RECIBIDOR, APOSENTO
- CINEASTA PERUANA, ... ALVA HELFER
- BORO
- TEMA DE GLORIA ESTEFAN, '... ALLÁ'
- NIÑA DE LOS ALPES SUIZOS, EN EL CUENTO DE JOHANNA SPYRI
- GENTILICIO DE OMÁN
- 'MADRE' EN PORTUGUÉS
- 3.1416
- MADRE DE CRISTIAN CASTRO
- PRINGAR, UNGIR, ACEITAR
- BARCO, NAVE
- LOZANO, SALUDABLE
- ESCENARIO DE LA BATALLA DE CHORRILLOS, ... SOLAR
- CENTROCAMPISTA ESPAÑOL
- MODELO Y 'CHICO REALITY' ... AGOSTINI
- GIRAR, ROTAR
- ACTOR EN 'ANALÍZATE' ROBERT DE ...
- FILME CON MEL GIBSON, '... MAX'
- TEMA DE QUEEN, 'WE ... THE CHAMPIONS'
- TEMA DE MICHAEL JACKSON, '... IT'
- CAPITAL DE JORDANIA
- 'SEIS' EN NÚMEROS ROMANOS
- CUNA DE PARMÉNIDES
- CANTA 'MARÍA LANDÓ' SUSANA ...
- LEVE, LIGERO, SUAVE
- FUE UNA CANTANTE DE JAZZ DE EE.UU., ... SIMONE
- TEMA DE NOEL SCHAJRIS, 'CUANDO ... A ALGUIEN'
- ÁRBITRO ASISTENTE DE VIDEO
- PALO, BASTÓN, PÉRTIGA
- MÚSICO, MIEMBRO DE 'OASIS' ... GALLAGHER
- TEMA DE TEGO CALDERÓN 'LLEVA Y ...'
- SÍMBOLO QUÍMICO DE TÁNTALO
- ACTOR E IMITADOR PERUANO, JORGE ...
- ALMA, ESPÍRITU
- INGERIR LA CENA
- TEMA DE PATY CANTÚ Y LEÓN LEIDEN '... 3'

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

La vitamina para una sana longevidad

La vitamina E es, en realidad, una familia de ocho compuestos, siendo el más común el alfa-tocoferol, que es la forma más abundante en el organismo. Otros compuestos incluyen el beta-tocoferol, gamma-tocoferol y delta-tocoferol.

Esta vitamina desempeña un papel clave en la protección de las membranas celulares gracias a su poderoso efecto antioxidante, combatiendo el estrés oxidativo causado por los radicales libres.

También previene o reduce la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad (LDL), conocidas como el "colesterol malo". Esto es beneficioso para la salud, ya que la oxidación de las LDL favorece la aterosclerosis (acumulación de grasas en las arterias), un importante factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares.

Además, la vitamina E tiene propiedades antiinflamatorias y vasodilatadoras, lo que significa que ayuda a ensanchar los vasos sanguíneos y proteger el corazón.

Fuentes ricas en vitamina E incluyen:
- Frutos secos: almendras, avellanas y semillas de girasol.
- Aceites vegetales: germen de trigo y girasol.
- Verduras de hojas verdes, cereales integrales, aguacates y sardinas en conserva.

Recomendaciones diarias:
- Hombres: 13 mg.
- Mujeres: 11 mg.

Aunque las deficiencias son raras, pueden ocurrir en personas con problemas de absorción de grasas, como en enfermedades intestinales crónicas. Una deficiencia prolongada puede causar problemas neurológicos.

La vitamina E es clave para un envejecimiento saludable, fortaleciendo las defensas celulares, mejorando la salud cardiovascular y reduciendo la inflamación. Consumir alimentos ricos en esta vitamina garantiza niveles adecuados para mantener el cuerpo protegido.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

BOGOTÁ. El científico y catedrático colombiano Manuel Elkin Patarroyo, creador de la primera vacuna sintética contra la malaria, falleció el jueves a los 78 años, informó el gobierno de Colombia.



Hallan cuerpo de alpinista tras 60 años

VIENA. Los restos de un hombre descubiertos cerca de un glaciar en Austria fueron identificados como los de un alpinista alemán que murió hace casi 60 años, informó la policía local el jueves.

El cambio climático aceleró el derretimiento de los glaciares, haciendo que el hielo libere los cuerpos de escaladores que conservó durante años, a menudo décadas. El hombre fue reportado como desaparecido en marzo de 1967 tras caer en una grieta mientras cruzaba el glaciar Wasserfallferner con esquís junto a un compañero, detalló la policía local.